

Cinnamon Tortillas with Fruit Dip

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons sugar
- 2 teaspoons cinnamon, divided
- 6 (6 inch) corn or whole wheat tortillas
- 1 (15 ounce) can crushed pineapple, drained
- 1 apple, cored and chopped
- 2 teaspoons honey or maple syrup

Instructions

STEP 1: Position oven racks in the middle and bottom. Preheat the oven to 425°F. In a small bowl, combine the sugar and 1 teaspoon cinnamon.

STEP 2: Stack the tortillas and cut into 8 triangles. Arrange the tortilla triangles on two baking sheets and bake until golden brown, about 10 minutes. Flip and sprinkle with the sugar mixture. Bake until golden brown, about 5 minutes.

STEP 3: In a bowl, combine the pineapple, apple, honey and the remaining teaspoon of cinnamon. Serve with tortilla chips.



QUICK TIPS

- **Make it Vegan:** Use maple syrup instead of honey
- **Try this!** Add any of your favorite fresh or canned fruits to the dip.
- **Did you know?** Cinnamon has been linked to better heart health and blood sugar control, and is rich in antioxidants



Per Serving: 155 Calories | 30g Carbs | 16g Sugar | 3g Fiber | 3g Fat (1g Sat Fat) | 3g Protein | 30mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Tortillas à la cannelle avec sauce aux fruits

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien, sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à café de cannelle, séparées
- 6 tortillas de maïs ou de blé entier (6 pouces)
- 1 boîte de 15 onces d'ananas broyé, égoutté
- 1 pomme, évidée et coupée en morceaux
- 2 cuillères à café de miel ou de sirop d'érable

Instructions

ÉTAPE 1 : Placez les grilles du four au milieu et en bas. Préchauffez le four à 425 °F. Dans un petit bol, mélangez le sucre et 1 cuillère à café de cannelle.

ÉTAPE 2 : Superposez les tortillas et coupez-les en 8 triangles. Disposez les triangles de tortilla sur deux plaques de cuisson et faites-les cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 10 minutes. Retournez-les et saupoudrez-les avec le mélange de sucre. Faites cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 5 minutes.

ÉTAPE 3 : Dans un bol, mélangez l'ananas, la pomme, le miel et le reste de la cuillère à café de cannelle. Servez avec des chips tortilla.



CONSEILS PRATIQUES

- **Option végétalienne :** Utilisez du sirop d'érable à la place du miel
- **Essayez ça !** Ajoutez à la sauce tous vos fruits préférés, frais ou en conserve.
- **Le saviez-vous ?** La cannelle a été associée à une meilleure santé cardiaque et à un meilleur contrôle de la glycémie, et elle est riche en antioxydants.

